

## Fantaisies et gribouillis : exercices

### Dessiner le stress, page 143

**Préparation :** Ayez du papier non-ligné, des pastels ou crayons de couleur de votre choix. Pensez à une situation source de stress, un problème que vous aimeriez régler, un blocage, une émotion difficile.

**Action :** Prenez le temps de réfléchir ou méditer sur ce qui vous cause du stress en ce moment. Sentez l'effet de cette tension dans votre corps, dans votre vie. Voyez mentalement comment vous vivez vos journées, quelle place prend ce type de tension et comment cela vous affecte. Fermez les yeux et laissez monter des sensations, des images, des symboles, des couleurs. Quand vous êtes prêt, même si vous n'avez qu'une image ou impression floue, allez à votre feuille et dessinez un symbole de votre stress (par exemple : un nœud, un tourbillon, un poids sur les épaules, etc.). Votre dessin n'a pas à être complexe, l'important est qu'il exprime ce que vous ressentez. Si des mots vous viennent, écrivez-les autour de votre dessin, complétez l'image avec mots, réflexions, idées de solution, etc. Donnez un titre à votre dessin.

**Utilités :** Permet d'identifier ce qui cause du stress et souvent de débloquer l'énergie et de trouver des solutions. Permet au mode droit d'offrir sa vision d'un problème.

#### **Variantes :**

- Faites un dialogue écrit avec votre dessin et tentez de comprendre ce qu'il a à vous dire. Terminez en résumant en une phrase le message du dessin.
- Créez un personnage représentant votre côté stressé, donnez-lui un nom et faites-le parler, par écrit ou verbalement.
- Faites le dessin avec votre main non-dominante et poursuivez avec un dialogue à deux mains.



### Les déclencheurs, page 81

**Préparation :** Ayez du papier, des crayons et de la colle, ainsi que votre banque de matériel (voir page 17) ou un ensemble de déclencheurs rassemblés spontanément. Mettez ces déclencheurs (phrases, questions, mots, images, objets, photos, etc.) dans des pots ou enveloppes et ayez une minuterie si désiré. Matériel de base en Annexe 1.

**Action :** Tirez au hasard le déclencheur de votre choix, collez-le sur la page (si possible) et démarrez votre texte à partir de cela. Écrivez selon le temps alloué ou jusqu'à la fin de votre élan. Vous pouvez digresser à votre guise, le déclencheur n'étant là que pour vous inciter à démarrer. Essayez quelques déclencheurs différents selon le temps dont vous disposez, puis relisez-vous et savourez.

**Utilités :** Excellent outil contre le syndrome de la page blanche parce qu'il donne l'élan de départ. Favorise le jeu, fait sortir de ses sillons habituels. Très bon brise-glace dans les groupes.

**Variantes :**

- Plus rapide : mettez le doigt au hasard sur une phrase ou une image de magazine et débutez à partir de cela.
- Tirez un nouveau déclencheur à chaque 5 minutes, et incluez-le dans le texte commencé (essayez 3 ou 4 déclencheurs par texte).
- Réinsérez votre phrase ou question déclencheur plusieurs fois dans votre texte, dès que l'écriture ralentit.
- *Le marathon* (page 85) est un exercice de longue haleine basé sur la force des déclencheurs.